

毎日がラクになる「こころの整え方」 ～ストレスと上手につきあうヒント～

最近、「なんとなく疲れが取れない」「気持ちに余裕がない」と感じることはありませんか？
日々の暮らしの中でたまるストレスとの向き合い方や、心がつらくなる前にできるセルフケアについて
学びます。ストレスに負けない心づくりや気持ちの整え方のヒントを見つけてみませんか？

日時 令和8年10月9日(金)

14:00～15:45 (開場13:30～)

会場 山口市保健センター 集団検診室

(山口市系米二丁目6番6号)

またはZoomでのオンライン参加

※オンライン参加にかかる通信料は参加者負担

対象 山口市民 先着60名 (要予約)



講師

山口県立こころの医療センター

桑本 雅量氏

(公認心理師・臨床心理士・行動療法士)

精神科医療を中心に児童思春期支援、デイケア、医療観察法病棟、
専門治療プログラム等の立ち上げに携わる。スクールカウンセラーや
児童養護施設支援の経験も有し、医療・教育・福祉の各分野で幅広く活動されている。

オンデマンド配信

10月9日の講演会をYou Tubeにて期間限定配信
します！

【視聴可能期間】

11月16日(月)～1月15日(金)

【視聴方法】

「オンデマンド配信」申し込み後、視聴可能期間
までにメールにて動画のURLをお送りします。

申込み

9月1日(火)

より受付開始



こちらのQRコードから「会場」「Zoom」
「オンデマンド配信」のうち、ご希望の参加
方法を選択。

または下記の電話番号かメールにて申し込み。

※手話が必要な方は、事前にお知らせください。

申し込み

お問い合わせ

山口市健康増進課 (山口市保健センター)

山口市系米二丁目6番6号

FAX:083-921-2672

E-mail: kenko@city.yamaguchi.lg.jp

TEL:083-921-2666